



LOISIRS ET CULTURE



septembre,
octobre,
novembre

Nous joindre

Centre communautaire et des loisirs
6865, chemin Montauban

Julie Chênevert
Directrice des loisirs et de la culture
Téléphone : 450 835-3419, poste 5245
Courriel : loisirs@st-damien.com

Technicienne en loisirs
Téléphone : 450 835-3419, poste 5246
Courriel : techloisirs@st-damien.com

À mettre à l'agenda!

Période d'inscription ◀
session automne

2 septembre au 12 septembre

Conférence : Les changements ◀
climatiques, la forêt et le bois

Dimanche 7 septembre, 10 h à 11 h 30

Fête des traditions vivantes de ◀
Saint-Damien

Dimanche 28 septembre, 10 h à 16 h

Événements de clôture ◀
saison de tennis et pickleball

Samedi 18 octobre, 10 h à 12 h

Fête de l'Halloween ◀

Vendredi, 31 octobre, 18 h à 21 h

Programmation

Automne 2025

Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

HATHA YOGA

Ce cours de Hatha Yoga propose une exploration consciente du corps et de l'esprit à travers des postures (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et des temps de relaxation. Chaque séance vise à développer une meilleure connaissance du corps humain : sa posture, ses tensions, son rythme naturel. En cultivant l'écoute intérieure, la pratique devient un outil puissant pour ralentir le mental, renforcer l'équilibre physique et émotionnel, et approfondir la relation à soi dans un espace sécuritaire et accessible à tous.

Pour s'initier et pour débutant

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Horaire pour s'initier et pour débutant : Lundi, 18 h 45 à 20 h 15 | **Début :** 15 septembre | **Fin :** 8 décembre (congé le 13 octobre)

Horaire pour débutant ayant une pratique : Mercredi, 9 h à 10 h 30 | **Début :** 17 septembre | **Fin :** 3 décembre

Durée : 12 semaines

Coût : 160 \$ résident | 180 \$ non résident

Note : Tapis requis | Places limitées | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTIONS DU 2 AU 12 SEPTEMBRE 2025

Par courriel : techloisirs@st-damien.com

Par téléphone : 450 835-3419, poste 5246

Sur place : Centre communautaire et des loisirs, 6865, chemin Montauban

MODES DE PAIEMENT

Chèque à l'ordre de Municipalité de Saint-Damien
Argent comptant ou Interac

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier un cours en cas d'insuffisance d'inscription. Comme les places sont limitées, dans certains cours, la règle du « premier arrivé, premier servi » prévaut.

AUCUN REMBOURSEMENT d'inscription ne sera autorisé après le début des cours, sauf pour des raisons médicales.

PROGRAMME SÉRÉNITÉ

Un programme holistique pour retrouver l'équilibre du corps, du souffle et de l'esprit.

Offrez-vous un voyage intérieur en 8 étapes pour renouer avec votre vitalité profonde. Le programme Sérénité propose une approche complète et accessible du mieux-être, en s'appuyant sur les fondements du yoga, des sciences corporelles et de la sagesse traditionnelle.

Chaque clé aborde une thématique essentielle de notre santé globale :

- Le système nerveux et les outils d'autorégulation
- Le système respiratoire et l'art de mieux respirer
- Le système lymphatique et la circulation subtile des fluides
- Les pratiques de yoga balle pour libérer les tensions profondes
- L'Āyurvĕda pour mieux se connaître et adapter son quotidien
- La méditation comme ancrage, clarté et apaisement
- L'énergie vitale comme boussole intérieure
- Des exercices pratiques et rituels concrets à intégrer jour après jour

Clientèle : Adultes

Par : Katy Demers Primeau

Horaire : Lundi, 17 h à 18 h 30 | **Début :** 29 septembre | **Fin :** 24 novembre (congé le 13 octobre)

Durée : 8 semaines

Coût : 130 \$ résident | 150 \$ non résident

Note : Tapis requis | Places limitées | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

COURS DE ZUMBA

Des cours de danse sportive amusants et dynamiques vous redonnant une santé de fer.

Clientèle : Adultes

Par : Carole Pavan

Horaire : Jeudi, 18 h à 19 h

Début : 18 septembre | **Fin :** 4 décembre

Durée : 12 semaines

Coût : 120 \$ résident | 140 \$ non résident

Note : Débutant/intermédiaire | Places limitées | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

NOUVAUTÉ! – TAIJQUAN DÉBUTANT

Découvrez les bienfaits du taijquan, une pratique traditionnelle alliant mouvements fluides, respiration contrôlée et esprit apaisé. Idéal pour tous ceux en quête d'une discipline douce, le taijquan favorise la santé globale et l'harmonie intérieure. Rejoignez-nous pour cette expérience enrichissante et transformez votre bien-être au quotidien!

Clientèle : Adultes
Par : Christian Therrien
Horaire: Lundi, 13 h à 14 h 15 | **Début :** 15 septembre |
Fin : 8 décembre (congé le 13 octobre)
Durée : 12 semaines
Coût : 90 \$ résident | 110 \$ non résident
Note : Tapis et coussin requis | Places limitées |
Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

MÉDITATION ACTIVE

Viens explorer la méditation sous différents angles. Chaque cours vous offrira un sujet de réflexion et des techniques à parcourir afin de calmer le mental. Par la danse, la respiration, les sons, et bien d'autres techniques, nous serons à la poursuite du moment présent.

Clientèle : Adultes
Par : Judith Arsenault
Horaire: Mardi, 19 h à 20 h 30 | **Début :** 16 septembre |
Fin : 18 novembre
Durée : 10 semaines
Coût : 150 \$ résident | 170 \$ non résident
Note : Tapis requis | Places limitées | **Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

COURS DE DANSE EN LIGNE

Individuelle et en groupe, c'est-à-dire sans partenaire, la danse en ligne c'est le plaisir de danser sur différents styles musicaux tels que le rock, la rumba, la salsa, la country et bien d'autres, tout en apprenant des chorégraphies précises. Idéal pour les gens désirant apprendre à danser dans un contexte festif et très convivial en compagnie de notre professeur des plus dynamiques!

Clientèle : Adultes
Par : Carole Pavan
Horaire : Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30
Début : 18 septembre | **Fin :** 4 décembre
Durée : 12 semaines
Coût : 120 \$ résident | 140 \$ non résident
Note : Débutant/intermédiaire | **Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

DANSE HIP-HOP 6 À 8 ANS

Cours de hip hop visant développer des notions de bases de cette danse. Rejoignez-nous pour un cours de danse hip hop dynamique et amusant pour les enfants de 6 à 8 ans! Nos petits danseurs découvriront des mouvements énergiques tout en s'amusant, développant ainsi leur confiance et leur créativité.

Clientèle : 6 à 8 ans
Par : Charles-Alexandre Lévesque
Horaire : Mercredi, 18 h à 19 h
Début : 17 septembre | **Fin :** 3 décembre
Durée : 12 semaines
Coût : 140 \$ résident | 160 \$ non-résident
Note : Débutant | 6 participants minimum pour ouvrir le cours

DANSE HIP-HOP 9 À 12 ANS

Cours de hip hop visant développer des notions de bases de cette danse. Découvrez notre cours de danse hip hop pour les 9-12 ans! Un espace dynamique et créatif où vos enfants pourront s'amuser tout en développant leur rythme et confiance en eux.

Clientèle : 9 à 12 ans
Par : Charles-Alexandre Lévesque
Horaire : Mercredi, 19 h à 20 h
Début : 17 septembre | **Fin :** 3 décembre
Durée : 12 semaines
Coût : 140 \$ résident | 160 \$ non-résident
Note : Débutant/intermédiaire | 6 participants minimum pour ouvrir le cours

DANSE HIP-HOP 13 ANS ET PLUS

Cours de hip hop visant développer des notions de bases de cette danse. Découvrez notre cours de danse hip hop, destiné aux ados et adultes dès 13 ans ! Plongez dans un univers dynamique, apprenez des mouvements stylés et développez votre créativité. Que vous soyez débutant ou expérimenté, rejoignez-nous pour partager la passion du « dancefloor » !

Clientèle : Ados/adultes (13 ans et plus)
Par : Charles-Alexandre Lévesque
Lieu : Centre communautaire, 6865, chemin Montauban
Horaire : Mercredi, 20 h à 21h
Début : 17 septembre | **Fin :** 3 décembre
Durée : 12 semaines
Coût : 140 \$ résident | 160 \$ non-résident
Note : Débutant/intermédiaire | 6 participants minimum pour ouvrir le cours

ARTS DU CIRQUE

Dans ces cours, on vise le cirque social où il sera possible d'explorer l'aérien, la jonglerie, l'équilibre, la gymnastique au sol et le clown. En bref, accessible à tous!

Lieu pour tous les cours de cirque:

École Saint-Cœur-de-Marie, 6960, rue Principale



COURS PARENTS-ENFANTS

Clientèle : Parents et enfants (3-5 ans)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

Début : 30 septembre | **Fin :** 18 novembre

Durée : 8 semaines

Coût : 150 \$ résident | 170 \$ non résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

COURS ADO/ADULTES

Clientèle : Ado et adultes (13 ans et +)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Jeudi, 19 h à 20 h 30

Début : 2 octobre | **Fin :** 20 novembre

Durée : 8 semaines

Coût : 150 \$ résident | 170 \$ non résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

PARASCOLAIRE (5-8 ans)

Clientèle : Enfants (5-8 ans)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Mardi, 15 h 20 à 16 h 50

Début : 30 septembre | **Fin :** 18 novembre

Durée : 8 semaines

Coût : 150 \$ résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

PARASCOLAIRE (9-12 ans)

Clientèle : Enfants (9-12 ans)

Par : Yuna Paquin et Steve Mantha

Horaire : Jeudi, 15 h 20 à 16 h 50

Début : 2 octobre | **Fin :** 20 novembre

Durée : 8 semaines

Coût : 150 \$ résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants

CIRQUE POUR TOUS

Favorisez les liens sociaux intergénérationnels à l'aide de jeux clownsques et d'activités d'initiation au cirque adapté aux besoins des participants.

Clientèle : Mixte (6 ans et +)

Par : Fleure Catafard

Horaire : Samedi, 13 h 30 à 15 h

Début : 4 octobre | **Fin :** 22 novembre

Durée : 8 semaines

Coût : 150 \$ résident | 170 \$ non résident

Note : Débutant | Minimum 8 inscriptions pour démarrer le cours/ Maximum 12 participants



CARTE D'ACCÈS CITOYENNE 2025

PARCS RÉGIONAUX MRC MATAWINIE

PROCURE-TOI TA CARTE
DÈS MAINTENANT !!



GRATUIT*

Disponible à la réception de la mairie

*Pour les résidents de Saint-Damien

SAINT-DAMIEN
MUNICIPALITÉ

Parcs régionaux
MRC Matawinie

La carte citoyenne 2025 donnant accès à des rabais dans les parcs régionaux de la MRC de Matawinie est disponible à la réception de la mairie située au 6850, chemin Montauban, Saint-Damien.

Pour vous la procurer, seule une preuve de résidence est requise.

C'est gratuit!

50 % de rabais pour l'accès au parc régional de la Chutes-à-Bull à Saint-Côme, au parc de la Forêt Ouareau et au parc des Sept Chutes, à Sainte-Émélie-de-l'Énergie.

NOUVEAUTÉ

SÉRIE D'ATELIERS ET DE CONFÉRENCES "SAINT-DAMIEN, JE ME CULTIVE"

Le Service des loisirs et de la culture de la Municipalité de Saint-Damien est heureux de vous inviter à participer aux journées « Saint-Damien, je me cultive ». Cette série passionnante d'ateliers et de conférences vous permettra d'explorer diverses thématiques liées à l'actualité et à la culture. Ces événements gratuits sont réalisés dans le cadre de la Politique culturelle de Saint-Damien.

Venez vous cultiver avec nous !

Rejoignez-nous sur le groupe Facebook **Loisirs – Municipalité de Saint-Damien** pour connaître les détails de la programmation de la série « Saint-Damien, je me cultive ». D'autres ateliers et conférences pourraient s'ajouter à celle annoncée au courant de la saison d'automne.



LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES, LA FORÊT ET LE BOIS

Conférence offerte dans le cadre de la série d'ateliers et de conférences « Saint-Damien, je me cultive »

Quand : **Dimanche 7 septembre 2025**

Heure : 10 h à 11 h 30

Où : Centre communautaire et des loisirs

Coût : Gratuit

Offert par : L'Association forestière de Lanaudière

Quels sont les changements climatiques et quelles répercussions exercent-ils sur nos forêts québécoises? En quoi cela nous affecte-t-il? Cette conférence s'attellera à répondre à ces interrogations. Vous découvrirez également comment les forêts et leurs produits dérivés peuvent devenir des alliés dans la lutte contre les changements climatiques.



Ouverture prolongée des terrains de tennis et de pickleball!

Profitez des belles journées d'automne pour venir jouer au tennis ou au pickleball entre amis ou en famille.

L'ouverture de nos terrains de tennis et de pickleball est prolongée jusqu'au 18 octobre!

Du dimanche au samedi dès le lever du soleil jusqu'à 22 h.

**Un éclairage a été programmé permettant de jouer tous les soirs, jusqu'à 22 h.*

Accès libre – aucune réservation nécessaire, mais vous devez avoir une clé; consultez la procédure au www.st-damien.com/tennis

Événement de clôture de la saison de tennis et de pickleball de Saint-Damien

Quand : Samedi 18 octobre 2025

Heure : 10 h à 14 h

Où : Centre communautaire et des loisirs

Coût : Gratuit

Offert par : Baptiste Chapdelaine, Tennis révolution

Rejoignez-nous le samedi 18 octobre de 10 h à 14 h aux terrains de tennis et de pickleball pour célébrer la fin de la saison 2025! Nous vous proposons une journée festive avec des matchs amicaux de tennis et de pickleball, animés par Baptiste Chapdelaine, entraîneur professionnel chez Tennis Évolution. Les deux premières heures, de 10 h à 12 h seront consacrées à la clinique de tennis et les suivantes, de 12 h à 14 h au pickleball. C'est l'occasion parfaite de partager un moment convivial entre passionnés et de consolider vos acquis pour la saison suivante. Venez nombreux pour jouer et fêter ensemble!



APPEL AUX BÉNÉVOLES
ÉVÉNEMENTS MUNICIPAUX



SAINT-DAMIEN
ANIMÉ

JE BÉNÉVOLE!

- 📍 6863, chemin Montauban
- ✉ loisirs@st-damien.com
- ☎ 450 835-3419, poste 5245



VENTE DE LIVRES

La vente de livres se déroulera du **8 au 29 novembre**.

Tous les profits amassés lors de cette vente seront investis dans l'achat de livres jeunesse, permettant d'améliorer la collection destinée aux jeunes lecteurs.

Profitez de cette occasion pour renouveler votre bibliothèque à petits prix.

UNE NAISSANCE, UN LIVRE

Abonnez-vous et votre enfant de moins d'un an à la bibliothèque et recevez une trousse du parfait bébé-lecteur!

unenaissanceunlivre.ca/

HORAIRE

Mardi : 13 h 30 à 16 h 30 / 18 h à 19 h 30

Mercredi : 9 h à 12 h / 13 h 30 à 16 h

Jeudi : 13 h 30 à 16 h 30 / 18 h à 19 h 30

Vendredi : 9 h à 12 h

Samedi : 9 h à 12 h

CARTE-ACCÈS MUSÉE FAMILLE TOUT INCLUS

Visitez gratuitement des musées en famille!

Comme un livre, la carte accès-musée se réserve et s'emprunte gratuitement, pour une période de 2 semaines. Elle donne accès à une famille (2 adultes et 3 enfants) à toutes les institutions muséales participantes. Pour emprunter la carte accès-musée, vous devez être membre à la bibliothèque.

biblietcie.ca/programmes/carte_acces-musee/

NOUS JOINDRE

2045, rue Taschereau
450 835-3419, poste 5228
bibliotheque@gmail.com
st-damien.com/bibliotheque

Soyez à l'affût des nouveautés et des activités de la bibliothèque en vous abonnant à notre page Facebook : [bibliothèque de Saint-Damien](#)

© L'ÉTRANGE
HALLOWEEN DE
SAINT-DAMIEN

VENDREDI 31 OCTOBRE

DE 18 H À 21 H

AU PARC EUGÉNIE-TELLIER

rue Principale fermée à la circulation
pour une collecte en toute sécurité.

SAINT
DAMIEN
ANIMÉ

Fête des Traditions Vivantes de Saint-Damien



**Place du
savoir-faire**



**Place
gourmande**



**Place des
artisans**

Démonstrations de vieux métiers · Exposants bioalimentaires · Kiosques de prêt-à-manger · Conférences thématiques · Voitures anciennes · Animations · Musique trad · Et plus encore!

**ENTRÉE
GRATUITE**

Dimanche
28 septembre 2025
de 10h00 à 16h00
au Parc Eugénie-Tellier
2045, rue Taschereau, Saint-Damien

Balayez le code QR pour tous les détails
ou visitez le www.st-damien.com/ftvsd

